

VIRTÙ E MISTERI DELLA MELATONINA

Dott. Antonio De Palma
Ex Dirigente ASL RM 1, Roma
Medico esperto in Medicina
Naturale e Omeopatia,
Psicoterapeuta

**GLI SCIENZIATI DEDICANO MOLTA ATTENZIONE
AGLI STUDI SULLA MELATONINA, UNA SOSTANZA
PREZIOSA PER L'EQUILIBRIO DEL CORPO E DELLA MENTE**

Da molti anni la melatonina costituisce uno dei più interessanti oggetti di studio da parte di importanti scienziati. Per alcuni di essi questa molecola sta svelando proprietà ed utilizzi che sembrano andare ben oltre quanto inizialmente conosciuto e cioè la semplice regolazione del sonno.

Prima di tutto va detto, come ci illustra un grande ricercatore di tale sostanza, il dottor Pierpaoli, che non ci troviamo di fronte ad un ormone, come in genera la si considera.

In effetti, essa viene secreta non solo dalla ghiandola epifisi o pineale situata nella parte alta del nostro cervello, ma anche dalle piastrine, dalla retina, dall'intestino etc. Persino alcuni cibi ne sono forniti come l'orzo, le olive e le noci. Dunque, manca della specificità ormonale. Inoltre, per alcuni ricercatori sembra essere del tutto innocua anche ad altissime dosi, cosa che non avviene certo con le sostanze ormonali. Per ulteriore confronto, essa non viene rilasciata dall'epifisi dietro stimolo dei cosiddetti fattori di rilascio. L'assenza di questi ultimi fa sì che sia la melatonina stessa, assunta dall'esterno, ad inibire direttamente l'epifisi dal secernere altra melatonina endogena.

Tale comportamento è alla base della sua capacità di fermare o addirittura di far regredire l'invecchiamento. Invero, facendo riposare l'epifisi dal faticoso compito di produrla, la ghiandola può dedicarsi a secernere **altre sostanze, tuttora sconosciute**, però capaci di regolare e armonizzare tutto il complesso delle ghiandole endocrine del nostro corpo e non solo, riportando alla norma giovanile l'organismo invecchiato.

In tal caso, l'azione della melatonina non sarebbe direttamente curativa ma, bloccando l'epifisi, permetterebbe a quest'ultima di attivare nel miglior modo possibile la secrezione delle altre misteriose sostanze equilibranti e perciò ringiovanenti.

In effetti, la vecchiaia sarebbe connessa non solo a fattori genetici, ma anche e soprattutto alla funzionalità dell'epifisi che col passare degli anni andrebbe incontro a calcificazione e incapacità parziale di produzione delle sue particolari sostanze.

Riattivando tutto il meccanismo si otterrebbe **una regressione dei danni da invecchiamento, comprese molte malattie**.

Infatti, trapiantando in un topino vecchio l'epifisi di uno giovane e viceversa, il primo assume apparenza e aspettativa di vita del secondo ed il secondo del primo. Inoltre, asportando semplicemente l'epifisi ad un topo vecchio, si è provato che se ne prolunga la vita: evidentemente la ghiandola invecchiata manda segnali negativi all'organismo, almeno che non la si riattivi con la somministrazione di melatonina esogena.

La malattia, perciò, deriverebbe da una desincronizzazione dei nostri sistemi neuro endocrini ed immunitari tra loro correlati e regolati appunto dall'epifisi tramite le sue molecole misteriose.

La melatonina, facendo riposare parzialmente l'epifisi, **fa in modo di riattivarla**, risincronizzando tutte le nostre funzioni, almeno che esse non siano già altamente degenerate.

Perciò, almeno teoricamente, **non c'è organo che non possa trarre beneficio** da quanto su esposto. Tuttavia, consultando gli studi al riguardo, emergono vantaggi in particolare per il sistema circolatorio, per il ritmo sonno-veglia a partenza cerebrale, per la sindrome metabolica (ipercolesterolemia, ipertensione, adipe viscerale, iperglicemia), per la perimenopausa, per le malattie retiniche (degenerazione maculare), per l'ipotiroidismo, le malattie neurodegenerative (Parkinson etc.) e persino, sia pure come adiuvante, per la cura dei tumori (di questo s'interessò anche il dr. Di Bella), essendo tra l'altro un potente antiossidante. I tumori, infatti, proliferano grazie ai radicali liberi, gli "avversari" chimici degli antiossidanti.

In definitiva, la melatonina si dimostra un preziosissimo mezzo di cura e di prevenzione delle malattie, soprattutto quelle dovute all'invecchiamento, tuttavia non ci sono sufficienti ricerche per valutare se tale molecola possa essere assunta per decine d'anni senza creare effetti collaterali.

Le opinioni al riguardo dividono i ricercatori. Alcuni evidenziano che la somministrazione di altissime dosi di melatonina per lunghi periodi non abbia portato al riscontro di alcun effetto collaterale, se non minimi e temporanei disturbi iniziali quali sviluppo di vertigini, cefalee e persino una paradossale insonnia.

Quest'ultima, però, si può verificare solo se non si rispetta l'orario migliore di assunzione della melatonina che sembra cadere tra le 10 di sera e la mezzanotte, per una dose consigliata che attualmente si aggira sul milligrammo (anche se alcuni autori ne somministrano dosi molto più elevate, che comunque variano a seconda delle patologie). Sappiamo, infatti, che la somministrazione deve mimare il picco naturale di detta sostanza nel nostro organismo che viene raggiunto verso le tre di notte con un aumento graduale delle concentrazioni ematiche a partire dalle ore serali.

A tal fine, visto il tempo necessario per il suo assorbimento, l'orario migliore di assunzione sarebbe circa **mezz'ora prima di coricarsi, sempre non superando la mezzanotte**, anche se alcuni autori non concordano del tutto su questa visione, visto che andrebbe studiato il ritmo personale sonno-veglia di ciascun individuo.

Insomma, **resta ancora molto da studiare** sull'epifisi e sulle sue funzioni, sulla miracolosa melatonina e sulle misteriose sostanze ad essa correlate.

Per concludere, un cenno andrebbe dedicato alle antiche pratiche spirituali come **lo Yoga** che vedono nell'epifisi e nelle energie e sostanze che da essa si dipartono, il raggiungimento non solo dell'armonia corporea, ma anche, tramite le tecniche meditative su di essa incentrate, del più alto livello di coscienza dell'essere umano. Essa corrisponde al famoso settimo chakra attraverso il quale l'anima entrerebbe ed uscirebbe dal corpo; il chakra supremo che ci metterebbe in contatto con la nostra Essenza spirituale e con l'Essenza universale. Una piccolissima epifisi (mezzo centimetro di lunghezza e pochi milligrammi di peso) per un grande destino!